



**Visų cigarečių žala**

Visai nesvarbu, ar rūkote įprastas cigaretes, ar elektronines: dalyvaujate tokiuose pat kasdieniuose ritualuose, estate priklausomas, nuolat laukiate galimybės parūkyti, o į Jūsų burną, kvėpavimo takus ir kraujotaką patenka tas pats nikotinas. Cigaretės, kokios jos bebūtų, daro didžiulę žalą Jūsų organizmui.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento laikinoji vadovė Gražina Belian pasakoja apie nikotino poveikį žmogaus sveikatai bei pateikia statistinius duomenis apie paauglių rūkymo įpročius Lietuvoje.

### **Kaip nikotinas ir kitos medžiagos veikia žmogaus smegenis bei kūną?**

Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkomo tabako dūmuose, be nikotino, dar yra iki 400 įvairių kitų medžiagų (dervos, anglies monoksido ir kt.), kurios yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai. Deja, žmonės dažnai nesusimąsto apie neigiamas pasekmes savo organizmui, ligų tikimybę, kurios jiems atrodo labai tolimos.

Pradėjus rūkyti iškart juntama daugybė šalutinių poveikių, jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai: pakilęs kraujo spaudimas, galvos skausmas ir svaigimas, nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimas, krūtinės skausmas ir spaudimas, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, peršalimo simptomai, raumenų ir sąnarių skausmas, sutrikęs virškinimas, išsausėjusi oda ir daug kitų neigiamų simptomų. Taip pat rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą – ilgainiui trupa dantys, pagelsta oda. Rūkymas nesiderina su sportu, nes rūkant kraujas blogiau aprūpina organizmą deguonimi. Greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiajam pradeda trūkti oro. Rūkant organizmas gauna ir rūkymo priklausomybę sukeliančio nikotino. Jaunuoliai, pradėję rūkyti ankstyvame amžiuje, turi didesnę tikimybę tapti priklausomais nuo nikotino ir rūkyti būdami suaugę.

Jaunam žmogui priklausomybė nuo nikotino išsivysto greičiau nei suaugusiajam, ji gali išsivystyti per kelias savaites, net tada, kai surūkamos tik kelios cigaretės per dieną. Ilgalaikis rūkymas galiausiai lemia įvairių vėžio rūšių, pavyzdžiui, gerklų, plaučių, skrandžio, kepenų, išsivystymą. Su cigaretės dūmais patekęs į organizmą nikotinas veikia galvos smegenyse esančius kvėpavimą ir širdies darbą reguliuojančius centrus. Dėl to padažnėja širdies susitraukimai, pakyla kraujospūdis. Todėl rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas.

### **Ar elektroninės cigaretės – geresnis pasirinkimas?**

Jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti kaip sveikesni ar veiksmingos priemonės, norint mesti rūkyti. Tam trūksta patvirtinančių įrodymų (pvz.: elektroninės cigaretės, kaitinamojo tabako gaminiai). Bet koks rūkymas yra žalingas, todėl žmonės turėtų visiškai mesti rūkyti, o ne ieškoti „sveikesnių“ alternatyvų.



## **Statistika apie paauglių rūkymą, taip pat elektroninių cigarečių naudojimą**

Pagal naujausią HBSC (2022 m.) tyrimą stebima, jog beveik pusę (44,3 proc.) devintų klasių mokinių yra rūkę bent kartą gyvenime. Taip pat 24,1 proc. bent kartą rūkė būdami septintoje klasėje, o 13,3 proc. – penktoje klasėje. Bent kartą rūkiusių vaikinių ir merginų skaičius panašus – atitinkamai 28,7 proc. ir 26,1 proc. Per pastarąsias 30 d. dažniausiai rūkė devintokai (20,9 proc.). Septintokai ir penktokai per pastarąsias 30 d. rūkė mažiau nei devintokai, mažiausiai rūkė penktokai (4 proc.). Elektronines cigaretes trijose grupėse bent kartą gyvenime daugiausiai vartojo devintokai (59,2 proc.), kiek mažiau septintokai (38,3 proc.), o mažiausiai – penktokai (19,8 proc.). bent kartą gyvenime vartojusių elektronines cigaretes vaikinių ir merginų skaičiai panašūs – atitinkamai 39,5 proc. ir 39,1 proc. Per pastarąsias 30 d. elektronines cigaretes dažniausiai vartojo devintokai (36,3 proc.), mažiausiai – penktokai (7,5 proc.). Gauti duomenys atskleidžia, jog devintoje klasėje stebimi aukšti tiek tradicinių tabako gaminių, tiek elektroninių cigarečių vartojimo rodikliai bei kad šiuos gaminius išbando ir nemaža dalis jaunesnių mokinių.